1日90秒で
よみがえる！

ガチガチの体が
スーッと楽になる

深層筋ストレッチ

一般社団法人
日本パーフェクト整体普及協会代表
片平悦子 Katahira Etsuko

あさ出版

CamScannerでスキャン

1日1回90秒で、あなたの体は生まれ変わる！

「肩こりがつらくてなんとかなりませんか」
「立ち仕事のせいか、最近、脚がむくみやすくて」
「出産してからウエストまわりが気になるんです」

私のもとには、こうした相談がひっきりなしに来ます。
そして多くの方が話の結びに「筋肉がないから」「筋肉が衰っているから」と筋肉
に関心があるかのような話をします。ただ、この見立て、じつは半分正解で、半分

CamScannerでスキャン

間違い。なぜなら**原因は「筋肉を含む体全体のゆがみにある」**から。

実際、私はこれまで30年間で6万人以上を施術してきましたが、体の不調に悩む人は、たいてい体のどこかがゆがんでいます。ゆがみはクセとなって残るため、肩や腰のバランスは崩れたまま。内臓も本来あるべき位置からズレていたり、ねじれていたりするため、血流は悪く、新陳代謝も良くありません。

大半が**痛みやすく、むくみやすく、やせにくい体の状態**なのです。

そこで私が、相談者の方にやってもらっていたのが**「深層筋ストレッチ」**です。

1日1回90秒のストレッチを毎日繰り返すだけ。たったそれだけで、ゆがみがなくなり、肩こりや腰痛とも無縁の体を手に入れられたのです。

ストレッチを続けた結果、「姿勢が良くなった」「体が軽くなった」「ウエストが細くなった」という人もいるほど。

私自身も「ここまでか！」とその変化に驚くばかりでした。

体の不調を取り除きたいという人にも、やせにくい体質で悩んでいる人にも、さにぴったりなのが、これからご紹介する「深層筋ストレッチ」なのです。

CamScannerでスキャン

筋トレとは違う、ストレッチの2つの特徴を知る

では、なぜこんなにも効果的なのでしょうか。

それは、大きな特徴が2つあるからです。

1つめは、ストレッチが**「深層筋」という筋肉にフォーカスしている**ということ。

深層筋とは体の内側にある筋肉の総称で、〝インナーマッスル〟ともいいます。

骨と骨をつなぎ、関節や骨格を正常な位置に保つ深層筋はプロポーションの維持に欠かせません。体の表面にある「表層筋」よりも奥にあり、腕立て伏せや腹筋な

CamScannerでスキャン

どの筋力トレーニングでは鍛えることができず、**日常生活で唯一鍛えにくい筋肉**といえます。

そんな深層筋に、このストレッチはピンポイントで負荷をかけます。

つまり、**体の軸となる深層部の筋肉に直接アプローチするため、短期間でたしかな効果が出やすい**のです。

2つめの特徴が「**ストレッチの手軽さ**」です。

一般的な筋力トレーニングと違って、厳しく負荷をかける必要はありません。

仰向けになって胸を張ったり、イスに座って片膝を曲げたりするだけ。**長めのストレッチでも90秒ほど**で終わります。とにかく簡単で続けやすい。

お風呂上りや寝る前に1セットと決めておけば、無理なく続けられます。

必要な箇所にピンポイントで効き、しかも継続しやすい――。

この2つの特徴があるからこそ、驚きの効果が出るのです。

CamScannerでスキャン

ストレッチをやる前に知っておきたい!

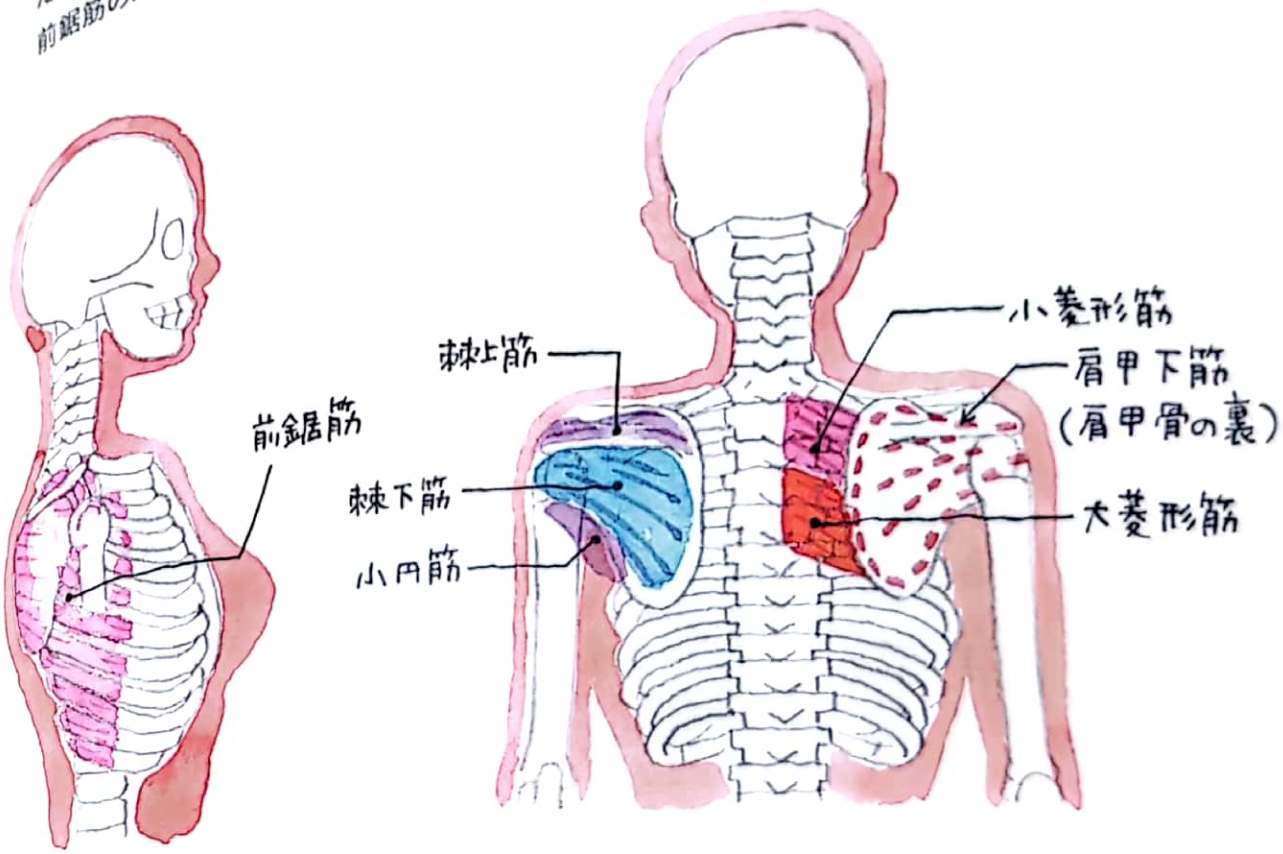
体の構造

肩の深層筋 前知識①

肩の深層筋は4つあります。1.「棘上筋」2.「棘下筋」3.「小円筋」4.「肩甲下筋」。4つの筋肉は肩関節の外側で上腕骨の上端に付いていて、その部分を「ローテーターカフ(腱板)」と言います。

また、肩甲骨の深層を走る「前鋸筋」は、大・小菱形筋とつながっていて、じつはこれらは1枚の膜です。1枚膜の途中に肩甲骨の内側縁が付いています。

背中を丸めて生活していると、大・小菱形筋が引き延ばされ、前鋸筋が縮んだ状態になるので、4つの深層筋だけではなく、1枚の膜である大・小菱形筋と前鋸筋のバランスが改善できるようにストレッチを行いましょう。



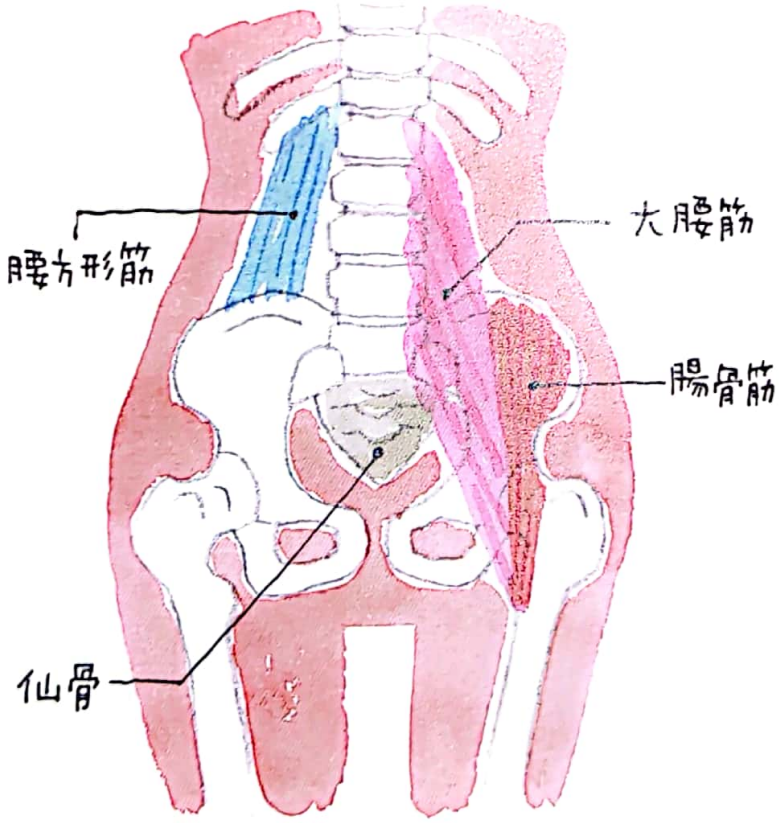
CamScannerでスキャン

腰の深層筋 前知識②

腰の深層筋は3つを取り上げています。腰と大腿骨をつなぐ筋肉が1.「大腰筋」と2.「腸骨筋」。この2つは腰椎の前や横の突起から始まり、骨盤の前を通り、鼠径部（付け根）を通過して太ももに付きます。

私たちが手でさわれるのは鼠径部から出たところのみ。3つめの深層筋として取り上げたのが肋骨と骨盤をつなぐ3.「腰方形筋」で、この腰方形筋は背中からもお腹からもさわることができません。腰が丸まっても、反っても縮んでしまう厄介な筋肉です。

しかし、骨盤をある角度にすると腰方形筋をストレッチすることができ、しかも、大腰筋や腸骨筋も一緒にゆるめることができるのです。それを本書でご紹介します。



CamScannerでスキャン

contents

ガチガチの体がスーッと楽になる
深層筋ストレッチ
目次

prologue

1日1回90秒で、あなたの体は生まれ変わる！ 10
筋トレとは違う、ストレッチの2つの特徴を知る 12
3週間でここまで変わった！ 深層筋ストレッチのすごさ！ 14
ストレッチをやる前に知っておきたい！ 体の構造 18
肩の深層筋～前知識❶～／腰の深層筋～前知識❷～
本書の使い方 24

chapter 1

痛みがなくなり、体型もスリムに！
「深層筋ストレッチ」はこんなにすごい

ゆがみ解消は体のクセを意識することから 28
体のゆがみ、「3つの要因」とは？ 30
産後の骨盤ゆがみもきちんとケア！ 32
「筋膜リリース」と同じ効果がある！ 34

CamScannerでスキャン

ぴったりの深層筋ストレッチを見つけよう 36
column 1 膜ってすごいのね！ 40

chapter 2

1日1回90秒！「深層筋ストレッチ」に挑戦！

深層筋ストレッチの基本ルール 44
肩の深層筋ストレッチ［起立］❶ 46
腰の深層筋ストレッチ［起立］❶ 48
肩の深層筋ストレッチ［着席］❷ 50
腰の深層筋ストレッチ［着席］❷ 52
肩の深層筋ストレッチ［仰向け］❸ 54
腰の深層筋ストレッチ［仰向け］❸ 56
column 2 連帯責任 58

CamScannerでスキャン

Chapter 3

もっと効果を上げるには？

「モゾモゾ体操」で内側からキレイに

「体液循環」が体に変化をもたらす 62

体内のすみずみに「3つの体液」を流そう 64

「モゾモゾ体操」で効果アップ！ 66

column 3 Oh! My God! 70

Chapter 4

気になる疑問を解決！

コレってどうなんですか？

01 深層筋ストレッチを続けると体重は減るのでしょうか？ 74

02 深層筋ストレッチをするとき、食事で気を付けることはありますか？ 76

CamScannerでスキャン

Q3 深層筋を鍛えることで、
リバウンドしない体をつくることってできるんですか？ 34

Q4 毎日1回3週間、ストレッチを続けていますが、
姿勢がなかなか変わりません。これって何が原因でしょうか？ 36

Q5 部分痩せに興味があります。
深層筋ストレッチは部分痩せにも効果があるのですか？ 38
●たるんだ下腹を引き締める「腹横ストレッチ」 40
●お尻をキュッと引き締める「ヒップアップストレッチ」 46

Q6 筋トレと深層筋ストレッチ、
それぞれを鍛えるときのバランスってどのように考えればいいですか？ 48

column ダイエットは食事をコントロールすること、キレイになることじゃなかったのね 50

【カバーデザイン】
吉村 朋子

【イラスト】
中山 成子

【本文デザイン・DTP】
野口 佳大

【撮影】
河上 眞純

【撮影コーディネイト】
吉村 ともこ
（ひょっとこプロダクション）

【モデル】
谷 朱織

【ヘアメイク】
杉山 英里

CamScannerでスキャン

本書の使い方

目当を変えた写真です。
ストレッチの参考として
ご活用いただけます

本書には、肩と腰の2つのストレッチがあり、それぞれ【起立】【着席】【仰向け】の3バージョン、計6パターンのストレッチを解説しています

standing 起立 × shoulder 肩 1

の深層筋ストレッチ 90秒

2 お尻を少し突きながら壁に肘をあて、3本指に体重を預ける
（ほか重要に傾くイメージ）

1 右肘の脇と肘を90度に曲げる

手順に従いながら、該当する部位を動かします。1〜3の動きは90秒を目安に挑戦しましょう

Point
ストレッチのポイントを左右するポイントです。意識しながら体を動かしてみましょう

CamScannerでスキャン

ストレッチする部位や、体の動かし方、コツ、効きめなどを解説しています。頭の中でイメージしながら動かすことができれば、より正確な動きにつながります

エクササイズ2 （P.46-48）「肩甲骨ストレッチ」に準ずる

肩の前面は、肩甲骨から鎖骨のすぐ下、
上腕骨の上部にかけて付いています。
その部分を十分伸ばすようにするストレッチを行うことで
慢性的な肩こりも一緒に解消できます。
近くに壁があるときは、立ったままの状態で壁を使ってストレッチしましょう。

3 2の位置のまま右肘を中心にゆっくり内回し・外回し各5回。反対側も同様にする

NG

肩が90度以下になると効果減。肘の角度が90度以上になりすぎると肘を回しにくい

Point

ストレッチをしたときに気持ち良く感じる部分です。体に効いているかどうか意識しながら体を動かしましょう

間違いやすい動きを解説しています。どこに注意すべきかを確認しておきましょう

CamScannerでスキャン

chapter 1

痛みがなくなり、体型もスリムに！

「深層筋ストレッチ」はこんなにすごい

CamScannerでスキャン

ゆがみ解消は体のクセを意識することから

本書のストレッチを行う前に、まず皆さんに知っておいてほしいことがあります。

それは、**私たちの体が日常生活でゆがみやすいということ**。

このことを自覚せずにストレッチをしたところで、ゆがみはなくなりません。

気づけば、無意識に体がゆがむポーズを取っています。

「パソコンをしていて背中が丸まっていた」

「いつも脚を組んで座っていた」

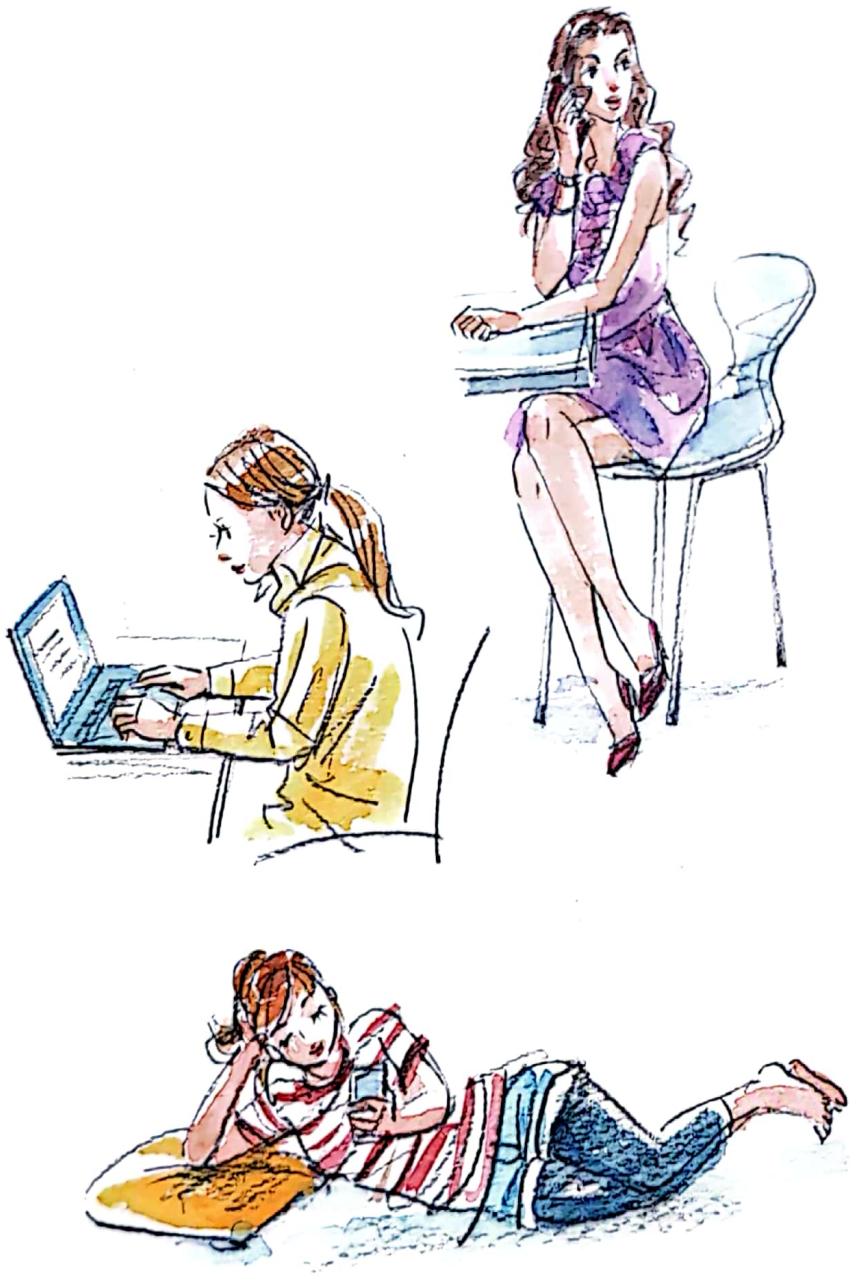
「肩肘をついて横になっていた」

このような姿勢のクセがあると、いつまでも体のゆがみが抜けません。

ダイエットのリバウンドと同様、すぐに元の状態に戻ります。

CamScannerでスキャン

普段の姿勢、意識してますか？



ゆがみを解消したければ、まずは姿勢のクセをきちんと意識すること。

ストレッチで深層筋を鍛えるのと同時に、普段から意識して姿勢を正しておくことがゆがみ解消の近道なのです。

CamScannerでスキャン

体のゆがみ、「3つの要因」とは？

では、体がゆがんでしまう3つの要因を押さえておきましょう。

❶運動やスポーツ、事故によるケガ
❷間違いだらけの筋トレ
❸日々の生活習慣

❶は完治せずに、無理して動くことが原因です。ジョギング中にふくらはぎを痛めた、衝突事故でむち打ちになったなど、痛めたにもかかわらず、完治する前に動いてしまうと、筋肉や筋膜の収縮が悪くなり、結果、ゆがみが生じます。

❷は学校の部活動にありがちで、筋肉の成長具合やつき方を考えず、がむしゃ

CamScannerでスキャン

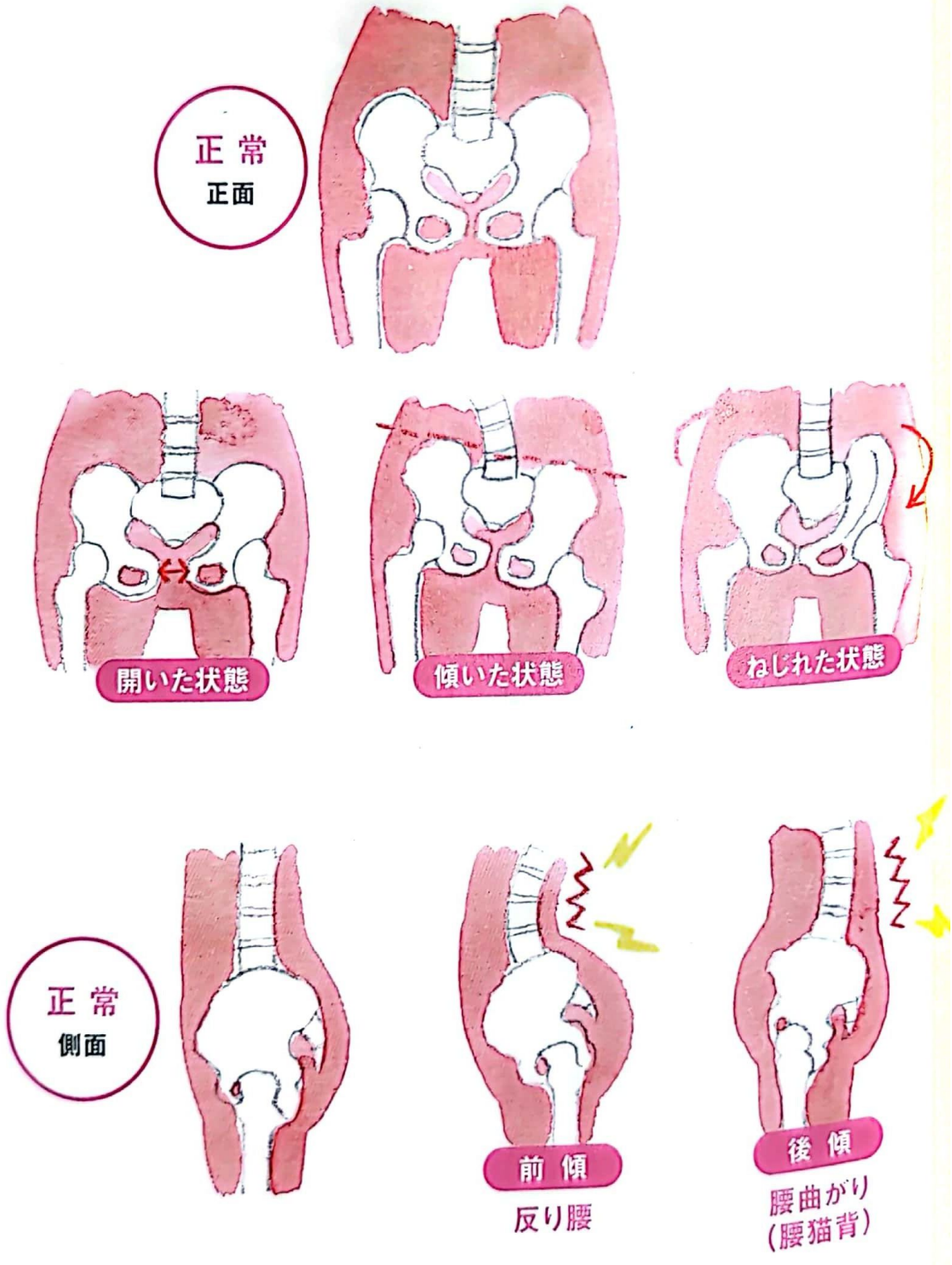
CamScannerでスキャン

第3章　ケーススタディ

3-1　ケーススタディの目的

CamScannerでスキャン

出産経験のある女性ほど骨盤はゆがみやすい



CamScannerでスキャン

「筋膜リリース」と同じ効果がある！

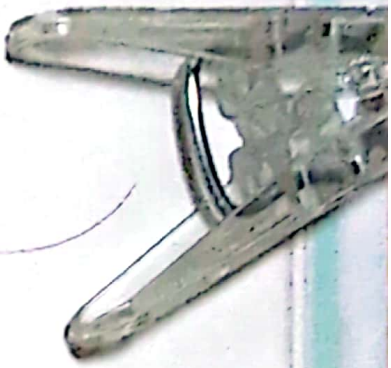
ここで一つ、骨や筋肉と同じくらい大切な**「筋膜」**についてご説明しましょう。

筋膜とは、筋肉を包む薄い膜のこと。

筋肉と筋膜の関係は、ソーセージをイメージするとわかりやすいかもしれません。ソーセージの薄皮が筋膜で、お肉が筋肉です。ソーセージの端っこのねじれた口の部分が骨にくっついたりとつき、私たちが体（筋肉）を動かすと、筋膜が引っ張られ、骨が動き、関節が曲がります。このような順序で私たちの体は動きます。

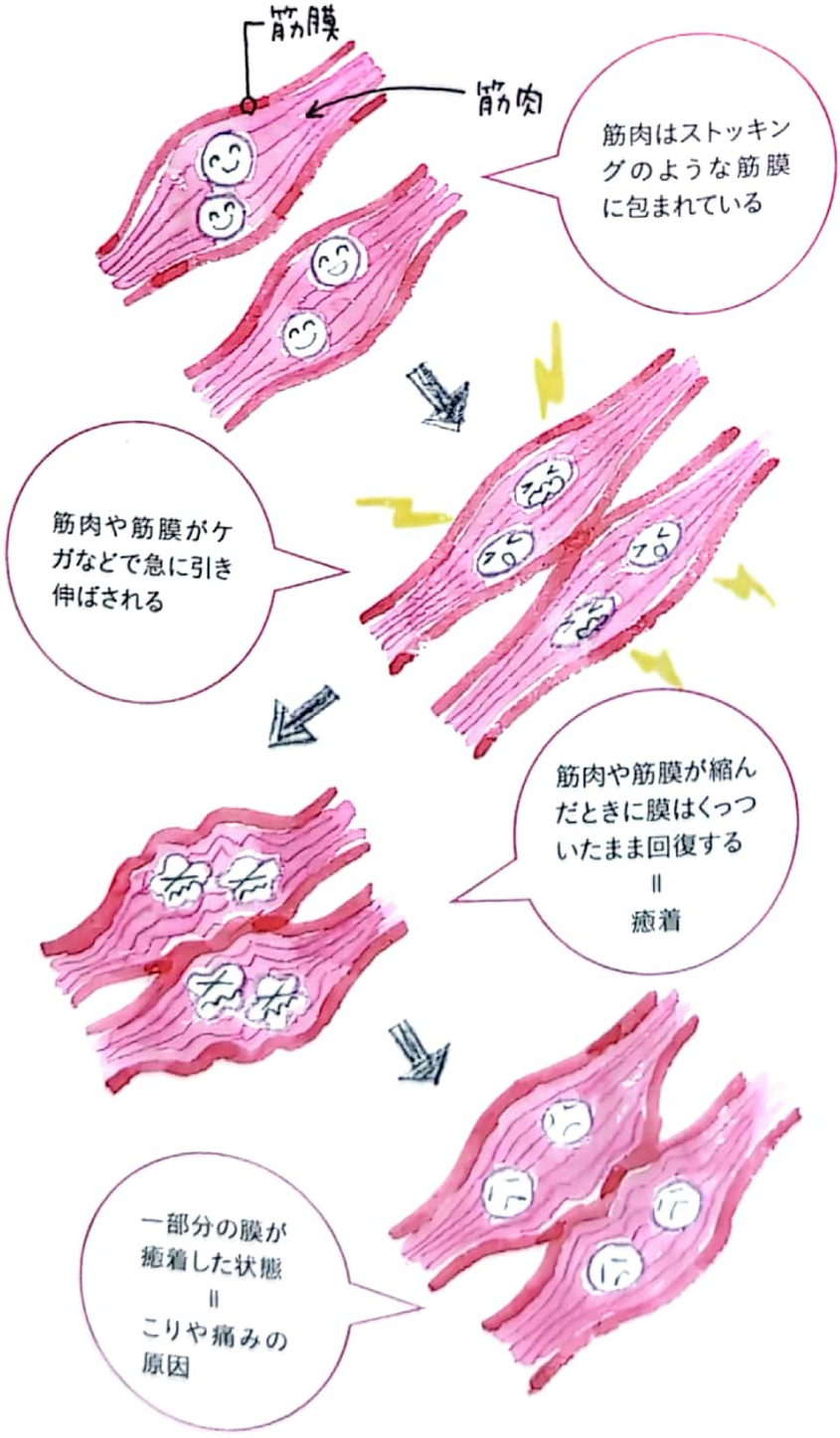
ですが、**体のゆがみが影響して筋膜がよじれていると、中の筋肉は十分に伸縮できません。筋肉がよじれて窮屈な状態**。これでは筋肉が凝ってしまいます。

そこで「筋膜リリース」と呼ばれる、筋膜をピンと張り直す行為が必要なのですが、じつは**骨盤筋ストレッチには、この筋膜リリースと同じ働きがあるのです。**



CamScannerでスキャン

ケガなどで筋膜に癒着が起こるとき



筋膜のよじれがなくなり、筋肉も十分に動けるような体の構造を形作る効果があるのも深層筋ストレッチの大きな強みといえます。

CamScannerでスキャン

ぴったりの深層筋ストレッチを見つけよう

では、ここから具体的なストレッチの方法を説明しましょう。

本書では、ストレッチする深層筋を「肩」と「腰」の2カ所に分け、自分の姿勢にあったストレッチを選ぶようになっています。

体の支柱でもある骨盤から背骨は、体全体のゆがみに関わるため、深層筋ストレッチで姿勢を矯正することが、ゆがみ解消につながるのです。

姿勢のゆがみは、次の3タイプに分けられます。

- 猫背
- 反り腰
- 腰曲がり(腰猫背)

CamScannerでスキャン

自分がどのタイプなのかは、次の方法で確認しましょう（38ページ詳細）。

❶壁に「後頭部」「肩甲骨」「仙骨」「かかと」を付けて1分間直立する

❷姿勢がゆがんでいる場合、次のような状態になりやすい

猫背 体勢が苦しくて前傾姿勢になる。又はアゴが上がる

反り腰 壁と腰のすき間に手首以上がすんなり入る

腰曲がり 後頭部が壁につかない。又はつけていられない

猫背＝背骨（上部分）のゆがみ → 肩の深層筋ストレッチ

反り腰 or 腰曲がり（腰猫背）＝骨盤のゆがみ → 腰の深層筋ストレッチ

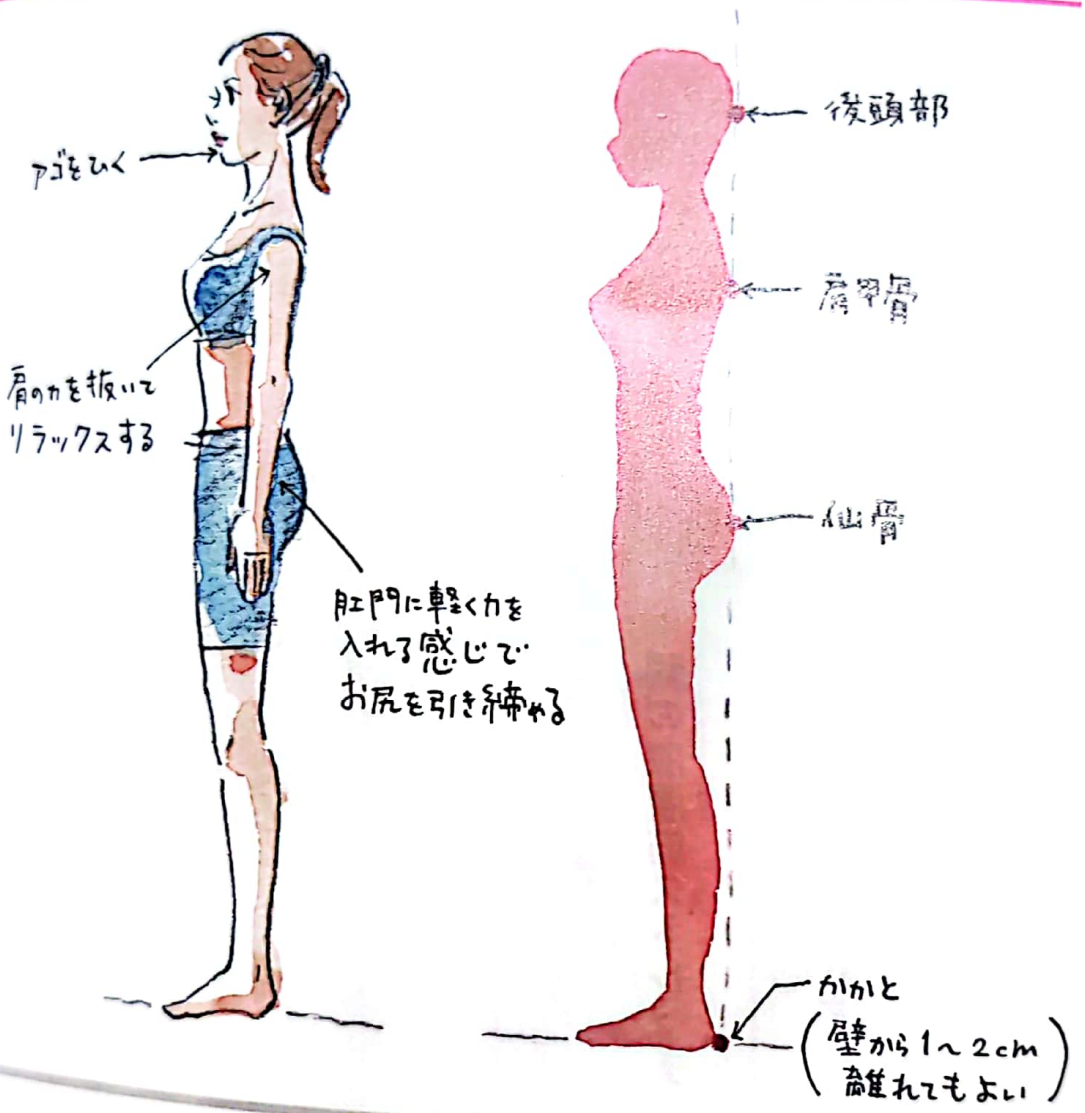
もし、自分がどのタイプかわかりづらいという場合、肩と腰それぞれのストレッチを試してみましょう。体がまったくゆがんでいないという人は少ないので、何かしらの体調改善が見込めます。

CamScannerでスキャン

あなたはどのタイプ？

自分の姿勢を見極めよう

正常な姿勢



姿勢の種類

体勢が苦しくて前傾姿勢になる。又はアゴが上がる ▶▶ **猫背**

壁と腰のすき間に手首以上がすんなり入る ▶▶▶▶▶▶ **反り腰**

後頭部が壁につかない。又はつけていられない ▶▶▶▶ **腰曲がり**

CamScannerでスキャン

こんな自覚症状はありませんか？

猫背の人の特徴

- ☑ 首の前弯角度が30度以下（＝ストレートネック）
- ☑ 日頃からアゴが前に出た前傾姿勢が多い
- ☑ PC作業など何かの作業に没頭しやすい

反り腰の人の特徴

- ☑ 出っ尻
- ☑ 30分以上同じ姿勢で立っていると腰が痛む
- ☑ 仰向けに寝たときに、腰部に自分の手のひらがスッと入る

腰曲がりの人の特徴

- ☑ イスに座ると肛門が座面についている＆膝が開いている
- ☑ 内腿にうまく力が入らない
- ☑ あぐらや横坐りの姿勢がラク

CamScannerでスキャン

column 1

膜ってすごいのね！

私は、訳あって普通分娩の途中で急遽、帝王切開になりました。すると、麻酔から覚めたときに医師が言いました。

「盲腸の手術痕に腹膜の癒着があったので剥がしておいたからね。また、くっつくかもしれないけど……」

そのとき、私はその意味がピンと来ていませんでした。

しかし、しかし……です。翌日お手洗いに行くと、驚くべきことが起こりました。

じつは私、13歳で盲腸の手術を受けて以来、ずっと便秘に悩まされてきました。どのくらいひどいかというと、週に2回お通じがあるかないか。さらに、それはウサギのフンのようにコロコロに固くなっていたのです（こんな話ですみません）。

それが、なんということでしょう！　その日はスルリと出たではありませんか。

CamScannerでスキャン

内臓を守る「腹膜」と、筋肉を包む「筋膜」は、ともに結合組織です。

「腹膜」が癒着して大腸がうまく動けなくなると、筋肉の疲労が抜けやすくなったり、筋疲労が抜けなくなったりするのです（→ 42ページ参照）。

でも、安心してください。

内臓を包む膜を自分でさわるのは困難ですが、筋肉を包む筋膜はみつけやすいので、筋膜の癒着は自分で簡単に取ることができます。

そして、その方法のひとつが、本書の医療筋スイッチなのです。

1日1回90秒!

「深層筋ストレッチ」に挑戦!

CamScannerでスキャン

深層筋ストレッチの基本ルール

では、実際に深層筋ストレッチを行ってみましょう。

本書では、「肩の深層筋ストレッチ」を3つ、「腰の深層筋ストレッチ」を3つ、計6つのストレッチを解説しています。

自分の姿勢が「猫背」「反り腰」「腰曲がり」、どのタイプに当てはまるかを確認してストレッチを選んでください。いずれのストレッチも90秒で実践できます。

ただ、「自分がどのタイプなのかわからない」「猫背だから肩の深層筋ストレッチをやるべきだけど、腰も痛い」という方は、続けやすそうな肩と腰のストレッチを1つずつ選んで1セットとし、**1日1回1セットを目標にしましょう**。

個人差はありますが、**人によっては3週間過ぎた頃に変化を実感するはず**です。

筋肉や筋膜のゆがみがなくなり、内臓もあるべき位置に収まることで、血流がよくなって、引き締まった体を手に入れることができます。

CamScannerでスキャン

猫背の人

肩の深層筋ストレッチ 各90秒

肩1
起立ポーズ

肩2
着席ポーズ

肩3
仰向けポーズ

×

反り腰 or 腰曲がりの人

腰の深層筋ストレッチ 各90秒

腰1
起立ポーズ

腰2
着席ポーズ

腰3
仰向けポーズ

例 肩1 × 腰2　肩3 × 腰3

どんな組み合わせでもOK!!
続けやすそうなストレッチを選ぼう

CamScannerでスキャン

Commentary

Standing 起立 × shoulder 肩 1 の深層筋ストレッチ 90秒

1 右腕の脇と肘を90度に曲げる

2 右胸を少し開きながら壁に腕を伸ばし、5本指に体重を預ける（体が壁側に傾くイメージ）

横から見た場合

背中のラインより後方に手をつく

Point
手のひらをつけずに指で壁を押す。肩甲骨のあたりにくぼみができるとOK

CamScannerでスキャン

肩の深層筋は肩甲骨から肩関節のすぐ下、
上腕骨の上部にぐるりと付いています。
その部分を十分動けるようにするストレッチを行うことで、
慢性的な肩こりも一緒に解消できます。
近くに壁があるときは、立ったままの状態で力を抜いてストレッチしましょう。

3 2の位置のまま右肘を中心にゆっくり内回し・外回し各5回。反対側も同様にする

NG

脇が90度以下になると効果減。肘の角度が90度以上になりすぎると肘を回しにくい

Point

最初は少し肘が動かなくても◎。1週間以上継続すると肘が動き、連動して肩甲骨が動きます

CamScannerでスキャン

Standing

起立 × waist 腰 1

の深層筋ストレッチ 90

1 右足を前に出し、
左付け根が伸びた
位置でキープする

2 1の状態から
さらに左付け根が
伸びるのを感じながら
前方へ体重をかける

CamScannerでスキャン

腰の深層筋は鼠径部（太ももの付け根）のすぐ下に付いています
1日中座りっぱなしだと、腰の深層筋はたるんで縮んだまま
筋肉は正しい位置にあるときに伸縮が自在です
腰の縮んだ深層筋を伸ばすと腰が軽くなり、良い姿勢を保ちやすくなります

NG

付け根部分が伸びないので、以下のことに注意する

3 お尻の穴を締め、背中を伸ばし、頭頂部が上に引っ張られるイメージで、さらに前へ体重移動。左付け根を伸ばす。
鼻呼吸10～15回

上体をまっすぐにしたまま
真上に引っ張られるイメージで
付け根をストレッチすると、
お腹の奥の深層筋が
伸びているのが実感できますよ！

advice

CamScannerでスキャン

着席 肩 2 の深層筋ストレッチ

2 肩甲骨をイスの背もたれに付けたまま脇と肘を90度にする

1 両肩の肩甲骨を寄せて間にシワをつくり背もたれに寄りかかる

Point

肩甲骨の間に
シワを
つくる意識で。

NG

肩甲骨から胸郭を外すことが目的。首が前に出た肩首が上がると、肩甲骨と胸郭が外れにくくなる。

首が前に出ている

肩首が上がっている

CamScannerでスキャン

胸郭はお寺にある釣鐘の形をイメージするとわかりやすいでしょう。
この釣鐘状の胸郭に、肩甲骨と鎖骨が乗っている構造なので、
胸部と肩甲骨の間は自由に動きます。
肩の深層筋は、肩甲骨の表と裏から腕の付け根につくため、
このストレッチで深層筋の端から端まで上手に刺激し、
本来の自由な動きを取り戻すことができます。

胸を動かすのがつらい人は、
頭の後ろで両手を組んで
肩甲骨の間にシワをつくった状態で
鼻呼吸を10回

3 鼻から息を吐いて肘を下へ、鼻から息を吸って肘を上へ。呼吸のリズムで10往復

NG

肘の位置が
肩より下で
曲げすぎている

脇と肘が90度に近い位置でないと、
肩甲骨の動きが悪くなる。

脇と肘を90度にすると、
腕全体を垂直にして
肩甲骨を動かせます

CamScannerでスキャン

着席 × 腰 2 の深層筋ストレッチ 90

1 右手でイスの背もたれを持ち、
イスの前側に右の坐骨を乗せる。
両膝は90度に近い位置に

2 左付け根が伸びる位置まで
左足を後ろに伸ばして
つま先を置く

Point
右の坐骨だけを
イスに乗せます。
左の坐骨はイスより
前に出します

CamScannerでスキャン

普通した状態での深層筋ストレッチはアキレス腱を伸ばすのと似たポーズです
ストレッチのコツは、腰裏を伸ばし、太もも前側の付け根を下げるよう意識すること
座り仕事の合間に行うと、腰の疲労が抜けていきます
また、付け根付近のリンパの流れが良くなるので
脚のむくみ解消にも効果があります

3 お尻の穴を締め、背筋を伸ばし、頭頂部が上に引っ張られるイメージで、左付け根を伸ばす。鼻呼吸10〜15回

CamScannerでスキャン

commentary

On my back 仰向け × shoulder 肩 3 の深層筋ストレッチ 90秒

1 15～20cmの硬い棒*を床に置き、
その上に両方の肩甲骨を寄せて
肩の間にシワができた状態で横になる
(*未使用のラップなどが適切)

2 肩甲骨の位置を変えず、
両方の脇と肘を90度に開く

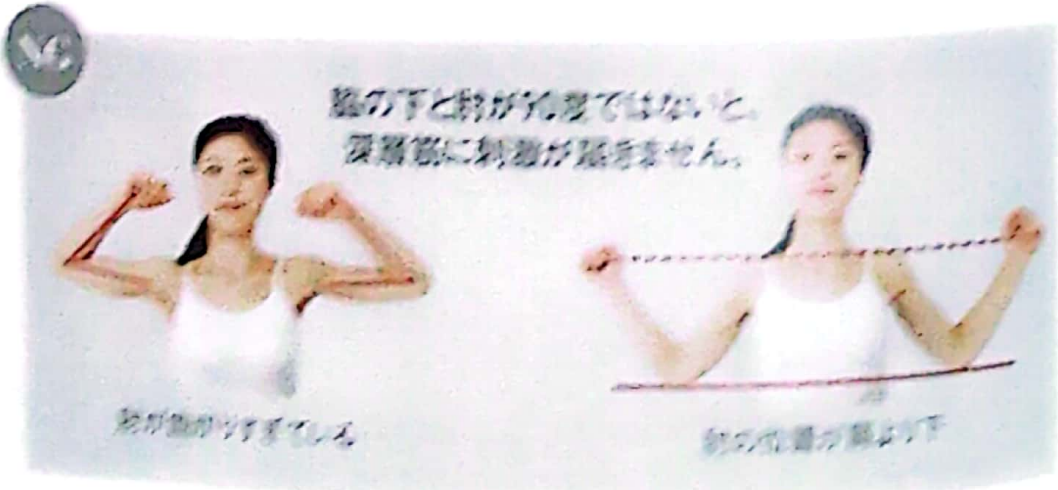
脇の下を結んだライン上に棒を置くと、肩甲骨が正常な位置に固定されます。「肩甲骨が痛い＝肩こりがきつい」ということなので、そのときは棒を短くしましょう

advice

CamScannerでスキャン

3 鼻から息を吐いて足方向へ、鼻から息を吸って頭方向へ両方の肘をゆっくり10往復する

脇の下と肘を直角にすると
肩全体が重しとなり
効果的に働きます



仰向け 腰 3

1

NG

CamScannerでスキャン

腰の深層筋をバランス良くゆるめられるのがこのストレッチ
腰の深層筋がゆるむポイントは、
最初に両足裏が付く位置に膝を広げること
このストレッチを毎日続けると、反り腰や腰曲がりが原因の
慢性腰痛が改善し、楽になります

2 かかとに力を入れて腰を軽く浮かせ、ストンと腰を落とす

Point
腰を浮かせる高さは、こぶし一つ分ほど

3 腰を下ろした状態で姿勢をキープ。鼻呼吸を10回行う

Point
3のあとに両膝をゆっくり閉じて、開いた股関節を元に戻します。膝の皿が天井を向くように足を伸ばしましょう

CamScannerでスキャン

column 2

連帯責任

先日、信号待ちのときに、O脚で、内股の女性に遭遇しました。
ー65センチ50キロくらい。両ヒザの間隔は約20cm開いていました。
右足先は左に60度くらい内向きの状態で、端内股です。失礼だとは思いつつも、職業柄、観察していると、お尻の筋肉は下側に、つきたてのお餅が下がったようについています。

（内股になりすぎて肛門に力が入らないから、大殿筋が使えずお尻が垂れるのも当然だよね……）などと人間観察していると、信号が青に変わりました。（はて？　こんなに内股なら、歩いたら足がもつれるんじゃない？　どうやって歩くんだろう……？）興味津々の私は、彼女の後ろを歩きながら観察しました。

すると、内向きだった右足先が、しっかりと前を向いて歩いているではありませんか。足ももつれていません。目線をお尻に向けると、さらにびっくり！　この女性、一歩足を出すことにお尻が左右に大きく振れているではありませんか！

CamScannerでスキャン

彼女が履いているロングのプリーツスカートは、異常なまでに左右に揺れています。（なるほど！　内股の足を前に出すために、お尻がバランスをとって左右に大きく動いているのか！　これではさぞかし疲れるだろうな……）。私は彼女の体調がちょっと心配になりました。

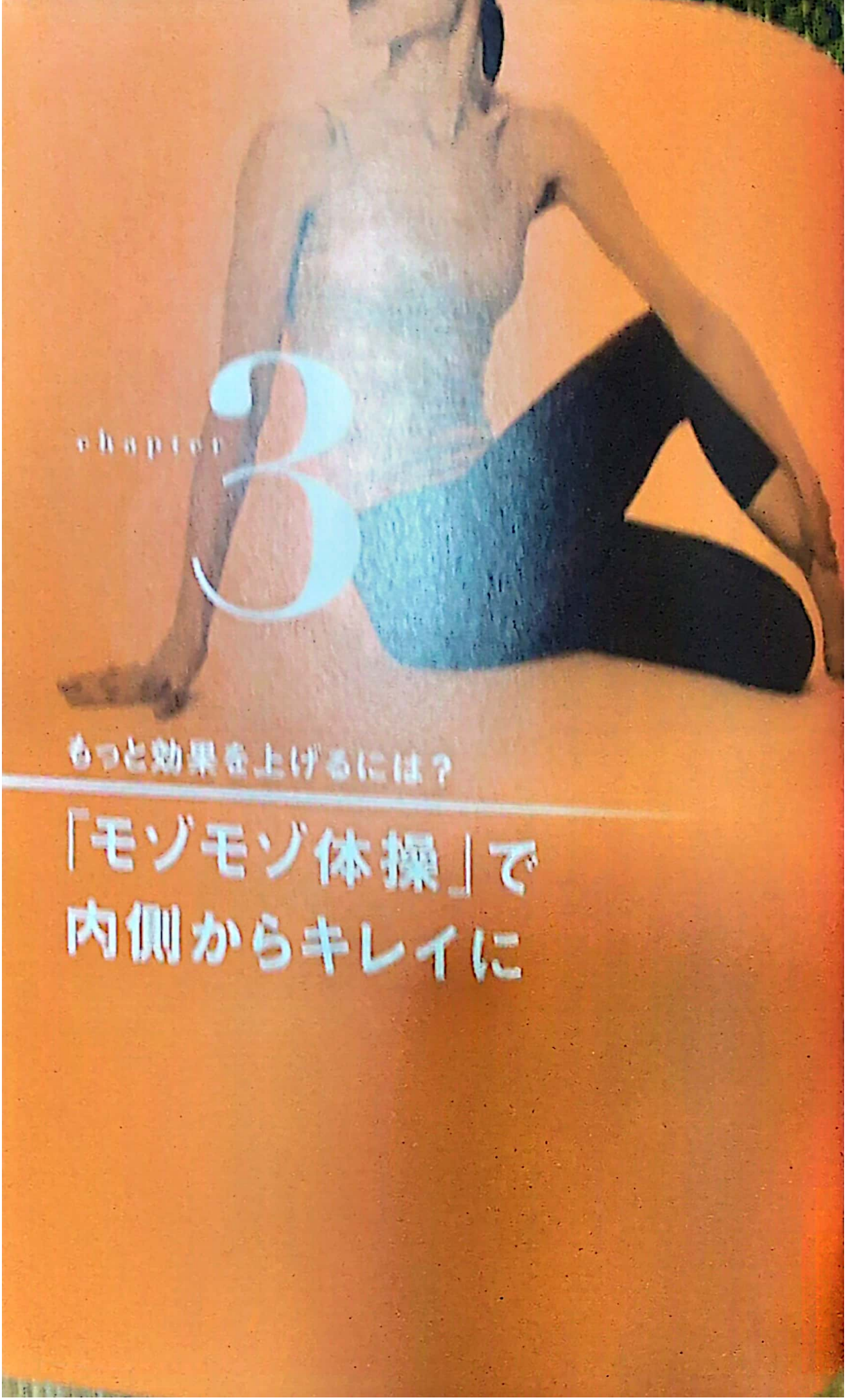
O脚の方の多くは、体の使い方に原因があり、太ももの内側につながる「深層筋」がうまく使えていません。また、股関節まわりには「深層外旋六筋」という深層筋があります。

この筋肉は名前の通り股関節を外旋させるように働きます。

この深層外旋六筋が使えないと内股になります。そしてその内股の脚をコントロールしようと、表層筋であるお尻の筋肉が必要以上に激しく動くのです。使えない深層筋の責任を取るかのように、表層筋がカバーしているのです。

表層筋と深層筋、これらの筋肉群のチームプレーに感動したひとコマでした。体はすごいと思う反面、体は連帯責任でバランスを取るのだと再認識した出来事でした。

CamScannerでスキャン



chapter 3

もっと効果を上げるには？

「モゾモゾ体操」で内側からキレイに

CamScannerでスキャン

「体液循環」が体に変化をもたらす

深層筋ストレッチを続けて、少しずつ変化が出てきたという人は多くいます。一方で、「なかなか効果が感じられない」という人もいるかもしれません。

こうした違いがあるのは、人によって体のゆがみの程度に差があるからです。たとえば、私は仕事柄、プロの格闘家やサーファーを施術する機会がありますが、**事故やケガで体が大きくゆがんでいたり、ゆがんでから長い時間が経っていたりすると、ストレッチの効果が出るのに時間がかかります。**

とくに筋肉は左右対称にあるため、ゆがみのせいで片方の筋肉はリラックスできるけど、もう片方は筋肉が反応しにくくリラックスできないことがあります。

そんなときは発想を変えて、別のアプローチでゆがみを取ります。

それが「体液」です。体を構成する要素のうち、骨の割合は20%程度ですが、

CamScannerでスキャン

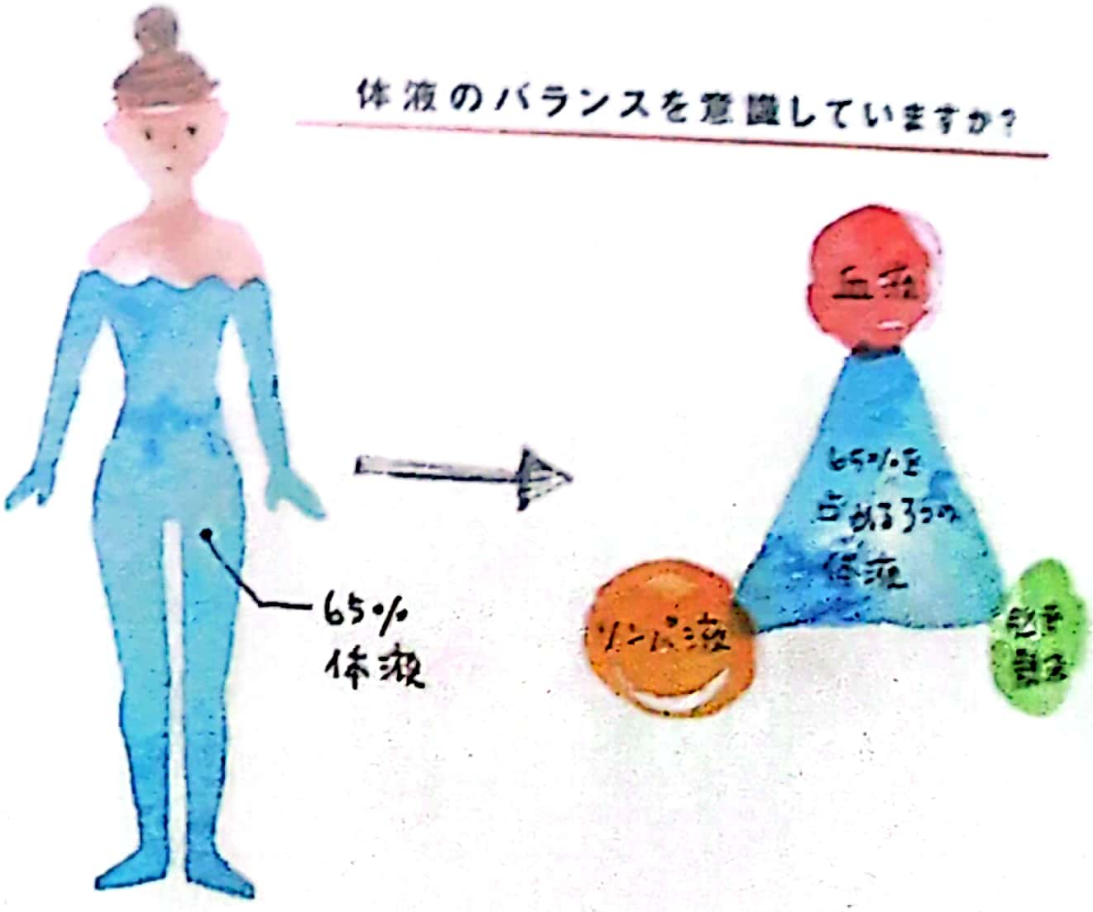
と伝えられています。そのためには深層筋ストレッチで筋膜が柔らかくゆがみ、深層筋ストレッチで筋膜が柔らかくゆがみ、伝達を妨げる体液のバランスをととのえて、ゆがみを解消すればいいのです。

体液は骨、筋膜、筋肉、腱、内臓など、いたるところに行き渡っています。

65%の体液循環を良い状態にしておけば、様々に骨、筋膜、筋肉、内臓などの35%にも良い影響があるのです。

このように体液循環を促し、深層筋ストレッチと併用することで、激しいゆがみを解消できます。そして体液の生成・循環を正常にするのが「モゾモゾ体操」です。

体液のバランスを意識していますか？



体内のすみずみに「3つの体液」を流そう

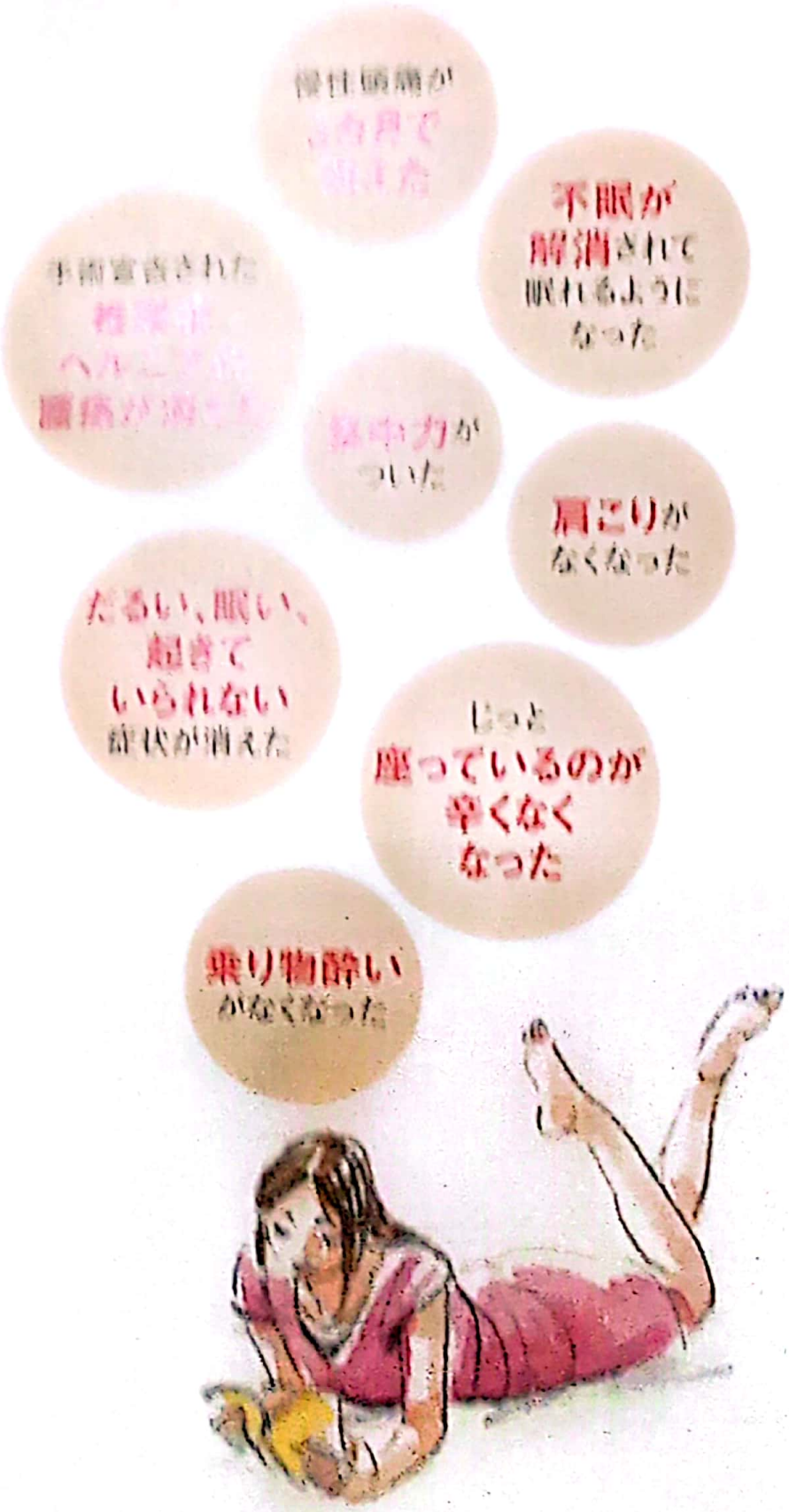
3つある体液のうち、「血液」と「リンパ液」はおそらくご存じでしょう。問題は「脳脊髄液」です。『脳脊髄液って何？　聞いたことないんだけど……』という方も多いでしょう。脳脊髄液は、脳と脊髄を守る水です。

パックに入った豆腐が頭の中にあるのをイメージしてみてください。豆腐（脳）は柔らかくて崩れやすいので、パック（頭蓋骨）に入れられ、水（脳脊髄液）の中に浮かべておくことで、外からの多少の刺激では潰れないように工夫してあります。

この脳脊髄液は、喉の奥にある「蝶形後頭底結合（ちょうけいこうとうていけつごう）」という部分がポンプのように上下に動き、脳の中の「脈絡叢（みゃくらくそう）（血管の集合体）」から染み出すように生産されます。ですが、場所柄、見ることも触ることもできません。

CamScannerでスキャン

「モソモソ体操」を実践した人の喜びの声



ただし、腰痛改善法を始めてすぐに「効果」が出てくるわけではありません。腰痛改善法のポイントが理解され、活動を徐々に増やしていくのです。

そうなると長年の施術中に発生した本書で紹介したものが「モソモソ体操」です。深層筋をストレッチする相乗効果で、体の不調も軽減されていくはずです。

朝と夜の深層筋ストレッチ前に

「モゾモゾ体操」で効果アップ！

1 骨盤に軽く手を当てる（腸骨を固定する）

目的 腸骨を固定して仙骨だけを動きやすくする

布団やじゅうたんの上でやってみましょう

正面から見た場合

手のひら をそえておくイメージ

advice

腸骨を安定させるため、
腰のでっぱり部分に手を置きます。
力は入れなくても大丈夫ですよ♪

CamScannerでスキャン

2 鼻呼吸をしながらゆっくり2cmほどかかとを押し出す

効果 脳脊髄液を循環する

息を吐きながらかかとを押し出し、吸いながら戻す

advice

2cmがわからないときは
膝を交互に
軽く押し出すイメージでOK

横から見た場合

力を抜いた状態で
左右交互に5〜7回ほど繰り返す

next page

CamScannerでスキャン

3 アゴをほんの少し天井に向けて、すぐに元に戻す

効果 脳硬膜と脊髄硬膜のバランスを取る

ほほに両手をそえる

アゴを上げる 息を吐きながら肘を軽く上げる

アゴを下げる 息を吸いながら肘を元に戻す

NG

頭と首をつなぐ硬膜を刺激するのが目的。大きく動かす必要はありません

アゴの上げ下げを終えたら、手を❶の位置に戻して❹へ

CamScannerでスキャン

4 両足を同時に左右に動かす

効果 脳脊髄液を生成する

息を吐きながら左へ。
吸いながら戻し、吐きながら右へ。
ゆっくり3往復する

両足をゆっくり小さく
動かすと仙骨が動きます

20〜30度くらいでOK

NG

仙骨を動かすのが大切。
骨盤全体が動くような
大きな動きは非効率です

倒し過ぎに注意しましょう

両足を動かしたら「❷足の押し出し」を行い、脳脊髄液を循環させて終了。
朝やるときは必ず❷まで行ってください。
❹でやめると、脳脊髄液が増えて立ちくらみを起こすことがあります。

CamScannerでスキャン

column 3

Oh! My God!

私は一生まだ若いつもりで、健康や病気なんかを気にかけて生きてきたんだなーとつくづく思うこの年になりました。最近はちょっとしたことに体力の衰えを感じてしまったり、疲れやすかったり、不安になることもあり、定期検診、肩こり、通院歴、服薬などの不安がだんだんと増えてきたからです。

40歳を過ぎた頃から、頭痛が一層激しくなりました。

病気きて頭痛でもあるのかと言われそうですが、頭痛がひどくなりました。薬は使いたくなかったが、仕事があるので、頭痛薬をよく服用するようになりました。

体調は悪くなる一方をたどりました。ちょっとしたら、病院に行くのが、すでにベッドに寝ていることもあります。やっぱりこの歳だし、疲れの病院で検査しようとしても面倒だし、怖いことしかしないのです。

ここのうち、ふとインスピレーションが降りてきました。なんだか、モヤモヤ体質です。

この「モヤモヤ体質」は医学的根拠のない症状にとらわれやすい人に当てはまるようです。

職業柄、「あの人健康にならないかな」と思うことがあります。

CamScannerでスキャン

しかし、「こんな小さな動きで何が変わるのだろう」「本当かな」と半信半疑でした。そこで、試してみたのです。

1カ月、2カ月……、そして3カ月が経った頃、「あれ？　まったく頭痛が起こっていない」ではありませんか。朝の目覚めもパッチリ。疲れが残らないのでラクに起きられます。

新幹線の移動中も眠くなりません。疲れを感じても、ホテルのベッドでモゾモゾするとすっきり爽やか。気づけば長年の頭痛から解放されていたのです。

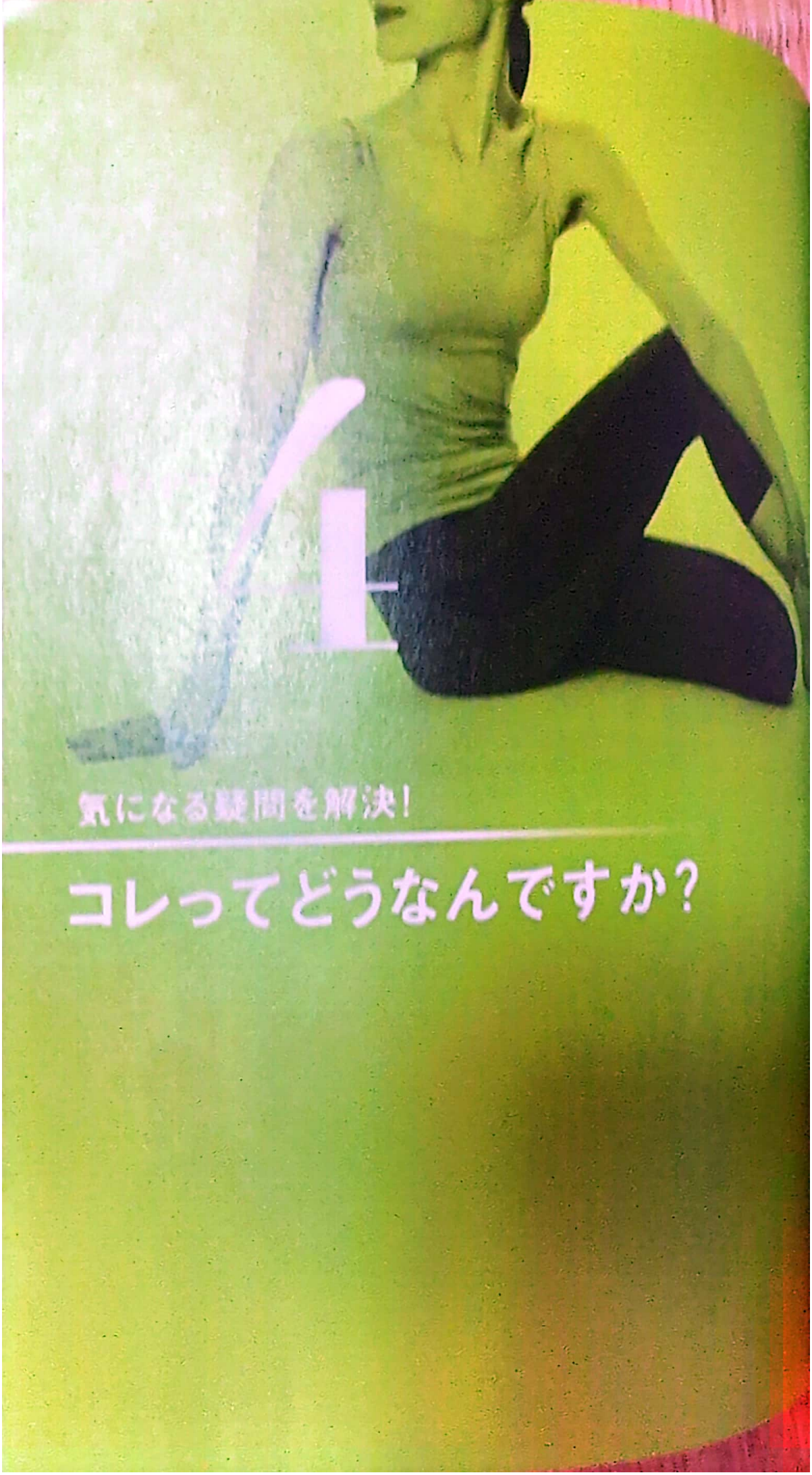
この経験から「脳脊髄液の生成・循環の悪さが、私の頭痛や不定愁訴の原因だった」とわかりました。この「モゾモゾ体操」を本で紹介すると、「ヘルニアで手術寸前の腰痛が消えた」「1回で頭痛が治った」「不眠から解放された」など、たくさんの反響をいただきました。いまもそれは続いています。

ほんの1〜2分、毎日モゾモゾするだけ。

時間もお金もかからず、夜行えば1日の疲労が回復し、翌日の目覚めが良くなります。朝行えば、体がすぐに目覚めて活力に満ちてきます。

モゾモゾ体操はゆがみ改善だけでなく、「体調がいまいちパッとしない」という方におすすめです。あなたの不調の原因が、もし「脳脊髄液の生成・循環」なら劇的な変化が起こります。

CamScannerでスキャン



CamScannerでスキャン

Commentary

たるんだ下腹を引き締める「腹膜ストレッチ」

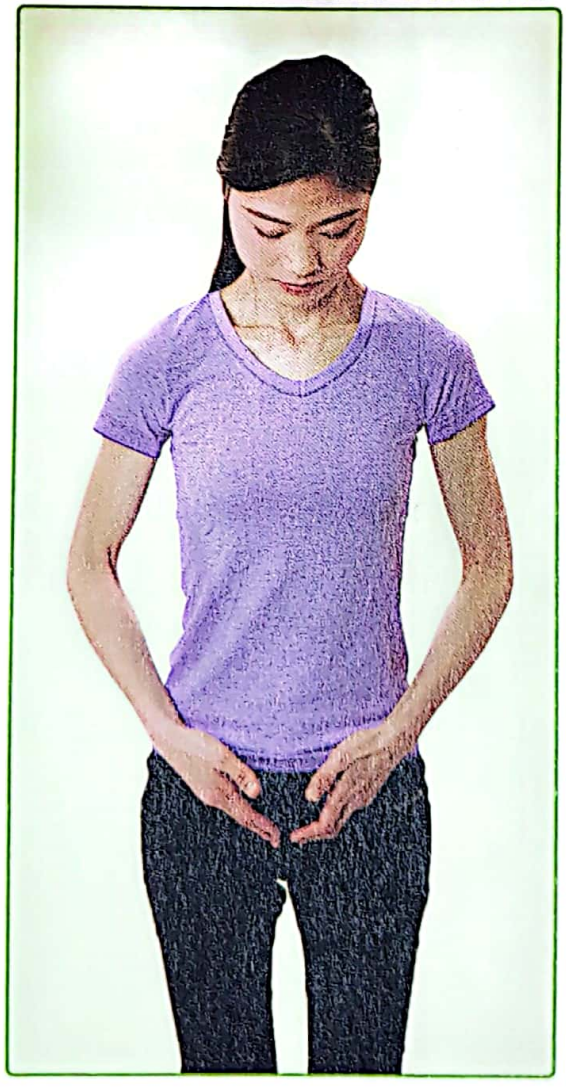
腰の深層筋ストレッチを行った後に1日1回続けてみましょう

基本ポーズ

左記の1〜4は
すべて基本ポーズで行います。
手がうまく使えないときは
バスタオルを丸めて骨盤の下に置くと、
手が入りやすくなりますよ

advice

正面から見た場合



CamScannerでスキャン

3 ウエストの少し後ろに手を当てて
お肉を持ち上げるように
ヘソ方向に力を入れる。
ゆっくり鼻呼吸10回

1 恥骨のすぐ上に手を当てて小指で
膀胱を持ち上げるようにしながら
ヘソ方向にお腹全体を引き上げる
ゆっくり鼻呼吸10回

4 肋骨の下に手を当てて
お肉を持ち上げるように
ヘソ方向に力を入れる。
ゆっくり鼻呼吸10回

2 骨盤のヘリから下腹の
お肉を持ち上げるようにして
ヘソ方向に力を入れる。
ゆっくり鼻呼吸10回

CamScannerでスキャン

Commentary

お尻をキュッと引き締める「ヒップアップストレッチ」

スキマ時間に行いましょう。
最初は1日1回からスタートして少しずつ回数を増やしてください

1 腰を曲げないように太ももの後ろがピンと張るまでお尻を引く。
足指が離れそうなギリギリでキープ

2 1の状態から膝を少し曲げて、太ももの後ろがさらにピンと張るまでお尻を引く

CamScannerでスキャン

「ハムストリングス」とは太もも後ろの長い筋肉のこと。下でささえる筋肉です
姿勢のクセでハムストリングスが縮んでしまうと、いつの間にかお尻が垂れていきます
しかし、このストレッチはハムストリングスを伸ばすので、
継続すると代謝が上がり、痩せやすい体になるだけではなく、
引き締まったツンとしたお尻になります

NG

太ももの筋肉を使い、
基礎代謝を上げるのが目的。
背筋や膝の状態に気をつける

背中を丸めると
太ももの後ろに
負荷がかからない

膝が足よりも
前に出ると、
膝の伸展を
使ってしまい、
太ももの筋肉
が使われない

3 太ももの後ろが張って苦しくなったら再び膝を少し曲げてお尻を引く。限界までできたらキープしてゆっくり鼻呼吸30回

背筋は
まっすぐ

advice

足は下半身から立ち上がるときの姿勢です。
わからないときは
下半身に深く腰かけた状態から
ゆっくりお尻を浮かしてください。
横面からこれくらい身体の位置です

CamScannerでスキャン

著者紹介

片平悦子（かたひら・えつこ）

一般社団法人日本パーフェクト整体普及協会代表
鍼師・灸師・あんまマッサージ指圧師
赤門鍼灸柔道整復専門学校で、鍼灸師・あん摩マッサージ師の資格取得。東北大学医学部解剖学教室、金沢大学医学部内臓解剖教室で内臓解剖を実習したのち、1986年仙台市で治療院を開業。見知らぬ土地や地方に5回も店舗移転するが、どこに行っても口コミだけで繁盛し、「予約の取れない治療院」として話題を集める。その後は、治療経験で開発したオリジナルの技術「パーフェクト整体」を確立し、一般社団法人日本パーフェクト整体普及協会を設立。これまでに30年間で6万人以上を施術し、現在はハワイに設立した「パーフェクト整体クリニック」で施術と技術指導をしている。モットーは「辛い症状は根本から治すべし」。治療後の姿勢指導・セルフ整体にも定評があり、芸能人やミュージシャン、プロのアスリートなども通う。
主な著書に『「3つの体液」を流せば健康になる！』（自由国民社）、『3分間「内臓ストレッチ」で疲れないカラダをつくる』（KADOKAWA/ 中経出版）、『「青中呼吸」で体は老けない！ 疲れない！』（講談社）、『ひざを閉じれば腰痛・肩こりはよくなる！』（青春出版社）、『3つの体液を流して健康になる！ モゾモゾ体操DVD』（ゴマブックス）などがある。

1日90秒でよみがえる！ ガチガチの体がスーッと楽になる
深層筋ストレッチ

〈検印省略〉

2018年 4 月 13 日 第 1 刷発行

著 者——片平 悦子（かたひら・えつこ）
発行者——佐藤 和夫

発行所——株式会社あさ出版
〒171-0022 東京都豊島区南池袋 2-9-9 第一池袋ホワイトビル 6F
電 話 03 (3983) 3225 (販売)
03 (3983) 3227 (編集)
F A X 03 (3983) 3226
U R L http://www.asa21.com/
E-mail info@asa21.com
振 替 00160-1-720619

印刷・製本 (株) シナノ
乱丁本・落丁本はお取替え致します。

facebook http://www.facebook.com/asapublishing
twitter http://twitter.com/asapublishing

©Etsuko Katahira 2018 Printed in Japan

ISBN978-4-86667-022-5 C2077

CamScannerでスキャン